



いつもずっと心地よい

ホテル日航成田

やまと芋レシピ

ホテル日航成田の和食・洋食・中国料理のシェフがレシピを考案！
ご家庭でぜひお試しください。



和食 久下 信一

洋食 中野 匡己

中国料理 大八木 賢一

和

やまと芋のおやき風



◆材料◆(1人前)

- ・やまと芋 100g
- ・卵 1個
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・青のり 適量
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ①やまと芋の皮を剥き、すりおろす。
- ②ボウルで卵を溶き、①とめんつゆと青のりを少しずつ入れながら、よくまぜる。
- ③フライパンにサラダ油を引き、スプーンで生地を薄く広げて弱火で焼く。
- ④両面に焼き色がついたら出来上がり

お好みでわさび醤油や酢醤油をつけてお召し上がりください♪

洋

やまと芋と海老のグラタン



◆材料◆(1人前)

- ・やまと芋 200g
- ・小海老 120g
- ・玉ねぎ 80g
- ・きのこ 100g
(しめじ、えのき、しいたけ、マッシュルームなど)
- ・小麦粉 小さじ1
- ・めんつゆ 小さじ2
- ・豆乳 60cc
- ・ピザチーズ(お好みで) 60g
- ・万能ねぎ(飾り用) 適量
- ・にんにく / バター / オリーブオイル / 酒 / 片栗粉 適量

【作り方】

- ①やまと芋の皮を剥き、すりおろす。
- ②小海老は酒と片栗粉を振って臭みを取る。
玉ねぎ、きのこはお好みの大きさに切っておく。
にんにくをみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、にんにくを弱火で軽く炒める。
- ④③に①と②、小麦粉、豆乳、めんつゆを入れて炒め合わせる。
- ⑤オーブンを180℃に温めておく。
グラタン皿にバターを塗り、生地を流し入れ、オーブンで10~12分、キツネ色になるまで焼く。
お好みでチーズをのせるものおすすめ。
- ⑥仕上げに、小口切りにした万能ねぎをちらして出来上がり。

海老の代わりに鶏肉、サーモンでも◎!

中

やまと芋と豚肉の辛味甘酢ソース



◆材料◆(3人前)

- ・やまと芋 200g
- ・豚肩ロース 300g
- ・ナス 2本
- ・ピーマン 2個
- ・卵 1個
- ・小麦粉 / 水溶き片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

【作り方】

- ①やまと芋の皮を剥き、乱切りにする。
ナスも乱切り、ピーマンは三角切りにしておく。
- ②豚肩ロースを一口大の角切りにし、塩・胡椒をまぶす。
溶き卵にからませ、小麦粉をまぶす。
- ③鍋にサラダ油を入れ180℃に温める。
②を焼き色がつくまで揚げ、油をきっておく。
- ④ボウルに<調味料A>を入れ、合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、①を炒める。
- ⑥野菜に火が通ったら、④を加える。
- ⑦⑥のソースが沸いたら、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけたら出来上がり。

<調味料A> ※一般家庭にあるお玉
 ・水 / 酢 / 砂糖 ... お玉*1
 ・ケチャップ ... お玉*0.7
 ・醤油 / ゴマ油 / おろしにんにく / 鷹の爪(輪切り) ... 適量